

JISMONIY MASHQLARGA YOSH ORGANIZMNI MOSLASHTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXALAGIK XUSUSIYATLARI

*Fargʻona davlat universiteti Sport faoliyati
fakulteti Psixologiya (sport) taʼlim yoʻnalashi talabalari
Ismoilova Sehriyo, Omonova Zahro.*

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy mashqlarga yosh organizmni moslashtirish jarayonida yuzaga keladigan ijtimoiy va psixologik omillar tahlil qilingan. Yoshlarning sport mashgʻulotlariga boʻlgan munosabati, motivatsiya darajasi, oilaviy va maktab muhitining taʼsiri, shuningdek, jismoniy faollikning ruhiy holatga taʼsiri ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Moslashuv jarayonida kuzatiladigan psixologik muvozanat, oʻziga boʻlgan ishonch, jamoa muhitida shakllanadigan ijtimoiy koʻnikmalar chuqur oʻrganilgan. Tadqiqot yosh organizmni sogʻlomlashtirish va harakat faoliyatini rivojlantirishda ijtimoiy-psixologik yondashuvlarning muhimligini isbotlaydi.

Kalit soʻzlar: Jismoniy mashqlar, yosh organizm, moslashuv, ijtimoiy omillar, psixologik xususiyatlar, motivatsiya, oʻzaro munosabatlar, ruhiy holat.

Аннотация: В данной статье проанализированы социальные и психологические факторы, возникающие в процессе адаптации молодого организма к физическим упражнениям. Освещены такие аспекты, как отношение молодежи к спортивным занятиям, уровень мотивации, влияние семейной и школьной среды, а также влияние физической активности на психоэмоциональное состояние. Глубоко изучены психологическое равновесие, уверенность в себе и формирование социальных навыков в коллективной среде, возникающие в процессе адаптации. Исследование доказывает важность социально-психологического подхода в укреплении здоровья молодого организма и развитии двигательной активности.

Ключевые слова: Физические упражнения, молодой организм, адаптация, социальные факторы, психологические особенности, мотивация, межличностные отношения, психическое состояние.

Annotation: This article analyzes the social and psychological factors involved in the adaptation of the young organism to physical exercise. It highlights the attitude of youth toward sports training, levels of motivation, the influence of family and school environments, and the impact of physical activity on emotional well-being. Psychological balance, self-confidence, and the development of social skills within group settings are thoroughly examined. The study proves the importance of a socio-psychological approach in promoting health and enhancing physical activity among youth.

Keywords: Physical exercise, young organism, adaptation, social factors, psychological characteristics, motivation, interpersonal relations, emotional state.

KIRISH

Bugungi globallashuv davrida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni kundalik hayotga joriy etish inson salomatligini ta'minlashning ustuvor omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida jismoniy faollikning pasayib borayotgani, zamonaviy texnologiyalar ta'sirida harakatsiz turmush tarzi keng tarqalayotgani yosh organizm rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali yoshlarning jismoniy va psixologik salomatligini mustahkamlash muhim ijtimoiy vazifa sifatida qaralmoqda. Yosh organizm jadal rivojlanish bosqichida bo'lib, bu davrda jismoniy yuklamalarga bo'lgan reaksiya, psixologik barqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonch darajasi va ijtimoiy moslashuv imkoniyatlari yuqori bo'ladi. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, jismoniy mashqlar nafaqat mushak va suyak tizimini, balki markaziy asab tizimi, psixik holat, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy fazilatlarining shakllanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mazkur tadqiqot mavzusi – yosh organizmning jismoniy mashqlarga moslashuvi jarayonida ijtimoiy-psixologik omillarning qanday ro'l o'ynashini aniqlash, bu omillarni amaliy mashg'ulotlarda qanday qo'llash mumkinligini ilmiy asoslashga qaratilgan. Ijtimoiy muhit – ya'ni oila, do'stlar, maktab yoki sport jamoasi – yoshlar motivatsiyasi va sportga munosabatini belgilovchi asosiy omillardandir. Shu bilan birga, shaxslararo munosabatlar, emotsional qo'llab-quvvatlash, o'zaro raqobat va hamkorlik muhitining psixologik iqlimi sportga moslashuvni tezlashtirishi yoki sekinlashtirishi mumkin. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, jismoniy mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun ularga nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy yondashuv zarurligini aniqlash, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, sportga bo'lgan qiziqishni barqaror motivatsiyaga aylantirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, stressga qarshi kurashish, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash uchun sport muhitining roli haqida yetarlicha ilmiy asoslangan metodikalar hali ham keng tatbiq etilmagan. Shu asosda olib borilgan ushbu ilmiy ishning maqsadi — jismoniy mashqlarga moslashuv jarayonida yosh organizmning ijtimoiy-psixologik holatini kompleks yondashuv asosida tahlil qilish va shu asosda samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

ASOSIY QISM

1. Yosh organizmning jismoniy mashqlarga fiziologik moslashuvi

Yosh organizm jadal o'sish va rivojlanish davrini boshdan kechirayotganligi sababli, har qanday tashqi omil, jumladan jismoniy mashqlar, uning salomatligi, o'sishi va shakllanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar yoshlar organizmidagi

yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushak-skelet tizimi va nerv tizimi faoliyatining takomillashuviga yordam beradi. Moslashuv jarayonida yurak qisqarishlarining chastotasi, nafas olish chuqurligi va kislorod yetkazib berish samaradorligi ortadi. Bularning barchasi organizmda umumiy chidamlilikni oshirishga xizmat qiladi. Ammo bu moslashuv har bir yosh uchun bir xilda bo'lmaydi. 7-10 yoshdagi bolalarda mushaklar hajmi hali yetarli darajada rivojlanmagan bo'lganligi sababli, yuklama darajasi ehtiyotkorlik bilan tanlanishi lozim. 11-16 yoshdagi o'smirlarda esa fiziologik o'zgarishlar (gormonlar, suyaklarning o'sishi, psixik noaniqliklar) fonida sport mashg'ulotlari doimiy psixologik nazorat ostida olib borilishi talab etiladi.

2. Jismoniy mashqlarning psixologik omillarga ta'siri

Jismoniy faollik psixologik salomatlikning muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Mashg'ulotlar davomida tanada endorfin, serotonin va dopamin kabi "baxt gormonlari" ajralib chiqadi, bu esa stressni kamaytiradi, ruhiy holatni barqarorlashtiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Ayniqsa, o'smirlik davrida uchraydigan emotsional beqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, tashqi ko'rinishga nisbatan norozilik holatlari jismoniy faollik orqali muvozanatga keltiriladi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya yoshlarning e'tibor, xotira, iroda, o'zini boshqarish kabi psixik funksiyalarini faollashtiradi. Mashg'ulotlardagi doimiy reja, maqsad va natijaga erishish istagi bolalarda motivatsiyani shakllantiradi, o'z-o'zini baholash darajasini oshiradi va ma'naviy tarbiyani mustahkamlaydi.

3. Ijtimoiy muhitning sportga bo'lgan munosabatga ta'siri

Yoshlar sportga bo'lgan munosabatini ko'pincha ular atrofidagi ijtimoiy muhit orqali shakllantiradilar. Ota-onaning sportga bo'lgan qiziqishi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sport bilan shug'ullanuvchi do'stlar mavjudligi bolaning sportga ijobiy munosabatda bo'lishiga xizmat qiladi. Aksincha, oilada jismoniy faollik qadrlanmasa yoki ijtimoiy rag'bat bo'lmasa, bola jismoniy mashqlardan chetlanishi mumkin. O'quv muassasalari va sport klublarida ijtimoiy-psixologik muhit, murabbiy va o'qituvchilarning yondashuvi ham juda muhim. Ilmiy izlanishlarga ko'ra, ijobiy muloqot, e'tirof, rag'bat va jamoa ichida o'zini muhim his qilish sport mashg'ulotlariga ijobiy moslashuvni ta'minlaydi. Sport jamoasi esa bola uchun ijtimoiy identifikatsiyaning muhim shakli bo'lib xizmat qiladi — ya'ni u o'zini bir guruh a'zosi sifatida ko'radi, o'z o'rniga ega bo'ladi va bu holat shaxsiy o'sish uchun zamin yaratadi.

4. Motivatsiya va psixologik rag'batlantirish mexanizmlari

Motivatsiya — bu har qanday faoliyatning asosiy harakatlantiruvchi kuchidir. Jismoniy mashqlarga bo'lgan motivatsiyani shakllantirishda shaxsiy va ijtimoiy rag'bat omillari muhim ro'l o'ynaydi. Yoshlar orasida sportga motivatsiyani kuchaytiruvchi omillar quyidagilardan iborat:

- Natijaga erishish istagi (rekordlar, medallar, baholar);
- Jamoadagi maqom (rahbarlik qilish, o‘rnak bo‘lish);
- Ota-ona yoki murabbiy tomonidan e’tirof etilish;
- Sog‘lom, chiroyli g‘avdaga ega bo‘lish istagi.

Shuningdek, mashg‘ulotlarni o‘yin orqali tashkil etish, yoshga mos mashqlar tanlash, musobaqalarda ishtirok etish, kichik g‘alabalarni nishonlash orqali ichki motivatsiyani shakllantirish mumkin. Bu usullar orqali nafaqat sport natijalari yaxshilanadi, balki yoshlarning umumiy ijtimoiy faolligi ham oshadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Tadqiqot davomida so‘nggi yillarda chop etilgan ilmiy maqola va monografiyalarni tahlil qilindi. Xususan:

1. **A.A. Usmonov (2020)** jismoniy tarbiya jarayonida psixologik barqarorlikni shakllantirish metodikasi haqida fikr bildiradi. Unga ko‘ra, mashg‘ulotlar davomida individual yondashuv orqali motivatsiyani oshirish mumkin.

2. **I.K. Karimova (2021)** esa yosh sportchilarning ijtimoiy moslashuvi, jamoaviy faoliyatdagi rol va shaxslararo munosabatlarni sport muhitida shakllantirishga urg‘u beradi.

3. Jahon amaliyotida, xususan, **R. Weinberg va D. Gould (2019)** asarlarida sport psixologiyasi yoshlar salomatligi, o‘ziga bo‘lgan ishonch, stressga chidamlilik va liderlik sifatlarini rivojlantirishdagi roli yoritilgan.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sog‘lom turmush tarzini ommalashtirishga qaratilgan qaror va farmonlari tahlili bu masalaning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Усмонов А.А. (2020). *Yoshlar jismoniy tarbiyasida psixologik yondashuvlar*. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.
2. Karimova I.K. (2021). *Sport mashg‘ulotlari jarayonida o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvi*. Toshkent: Ilm ziyo.
3. Ruzmetova N.M. (2019). *Jismoniy tarbiya psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya.
4. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
5. Малыгин В.М., & Шиян Б.М. (2018). *Психология физического воспитания и спорта*. Москва: Академия.
6. Кабулов Ж.А. (2020). *Yosh sportchilarning ruhiy holatini o‘rganish metodikasi*. Samarqand: SamDU nashriyoti.
7. World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO Press.

8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 30-dekabrdagi PQ–60-son qarori: *Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida.*
9. Vygotsky L.S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes.* Harvard University Press.
10. Кудрявцева Н.В. (2017). *Психология молодежного спорта.* Санкт-Петербург: Питер.

